

## 1. DELAVNICA: Navdušujoče spoznavanje sebe in drugih

**Namen delavnice** je, da se voditelji delavnic z učenci že na prvi delavnici čim boljše spoznajo, pa tudi učenci med seboj. Poleg tega je namen delavnice tudi, da se učenci začnejo zavedati svojih pozitivnih lastnosti, stvari, ki so jim na njih všeč, stvari, ki jih znajo dobro opraviti in tako razvijajo dobro samopodobo. Velik poudarek je tudi na razmišljanju o stvareh, ki jih znajo dobro opraviti njihovi sošolci in sošolke ter na iskanju njihovih dobrih lastnosti. Nekateri otroci imajo pri razvijanju lastne dobre samopodobe in pri prepoznavanju drugih v pozitivnem smislu precej težav, zato prvo uro namenimo tem vsebinam. Učencem poskušamo dati spoznanje, da je vsak od njih dober in pomemben.

### **Potek delavnice:**

1. **Uvodna predstavitev programa in sebe kot voditelja delavnic:** (Kaj bomo počeli in zakaj je to smiselno?) **2 min**

Vsak od voditeljev - prostovoljcev pove svoje ime in razloži, da bo delavnice na tej osnovni šoli izvajal kot prostovoljec. V letošnjem šolskem letu se boste enkrat mesečno srečevali na delavnicah, ki bodo potekale v času razrednih ur. Večinoma se bodo delavnice začele s socialno igrico, tako da se bodo učenci »malo ogreli«. Veliko se boste pogovarjali, igrali tudi igre vlog in izpolnjevali delovne liste o tem, kako alkohol vpliva na naše življenje. Na koncu vsake ure bodo učenci prejeli kratko domačo nalogo, ki jo naredijo do naslednje delavnice.

2. **Socialna igrica:** Spoznavna igrica, kjer se z učenci boljše spoznamo - vsak pove svoje ime in eno svojo dobro lastnost. **13 min**

V učilnici naredimo prostor, tako da lahko vsi učenci in voditelji postavijo svoj stol v krog. Nato eden od voditeljev razloži učencem kako bo igrica potekala. Vsak bo povedal svoje ime in eno svojo dobro lastnost oziroma nekaj, kar mu je na sebi všeč, v čemer je dober. To so lahko zelo različne stvari. Navedemo lahko nekaj primerov, da si učenci lažje predstavljajo, kaj mislimo (na primer: dobro igram nogomet; všeč mi je ker imam veliko prijateljev; ponosen/na sem ker imam dobre ocene: všeč so mi moji rjavi lasje...). Z igrico začne eden od voditeljev. Potem učenec, ki bo naslednji na vrsti, ponovi ime in dobro lastnost voditelja pred njim ter pove še svojo dobro lastnost. Vsak naslednji ponovi imena in dobre lastnosti vseh, ki so pred njim že govorili. Zadnji učenec mora tako ponoviti vsa imena in dobre lastnosti njegovih sošolcev in voditeljev. Voditelja naj ne sedita skupaj, zaradi boljšega vodenja in dinamike

skupine. Zato naj si drugi voditelj poskuša zapomniti čim več imen in lastnosti, ki so jih učenci povedali. Lahko si zapisuje na list (čim manj opazno). V igro je priporočljivo vključiti tudi razredničarko.

**3. Predstavitel prvega delovnega lista:** *Kaj mi gre dobro od rok in kaj mi je na meni vseč*

Učencem razdelimo delovne liste in jim razložimo, kaj morajo storiti. Na delovni list se najprej podpišejo. Pod točko »Kaj mi gre dobro od rok« vsak na črte, kjer piše *jaz*, napiše vsaj eno stvar, ki mu gre dobro od rok. Za pomoč imajo učenci na delovnih listih napisan primer. Spodaj imajo točko »Kaj mi je na meni vseč« in na črte, kjer piše *jaz*, napišejo vsaj eno lastnost, ki jim je na njih vseč. Tudi tukaj je za pomoč naveden primer. Učence spodbujamo, da ne ponavljajo stvari, ki so jih povedali že pri prejšnji igrici oziroma jih spodbujamo, da se spomnijo še kaj novega. Učenci imajo 1 minuto časa, da izpolnijo delovni list. **2 min**

Nato voditelja pobereta delovne liste (lahko rečeta enemu ali dvema učencema, da pobere/ta delovne liste), jih zložita na en kupček in potem vsak od učencev naključno povleče en list iz kupa. Vsak učenec za tistega sošolca/ke, od katere/ga je dobil delovni list, napiše eno stvar, ki gre temu sošolcu/ki dobro od rok (na črte, kjer piše sošolec/ka) in eno stvar, ki mu je na njemu/njej vseč (na črte, kjer piše sošolec/ka). Ko učenci izpolnijo delovne liste, vajo ponovimo. Delovne liste ponovno zberemo in jih razdelimo učencem. Voditelja sta pozorna predvsem na to, če kateri od učencev ne ve, kaj bi napisal na sošolčev delovni list. Te učence še posebej spodbujamo, da se spomnijo kakšne stvari. Vztrajati moramo, da ima vsak sošolec kakšno dobro lastnost, nekaj v čemer je dober. Pomagamo jim tudi s primeri. Vsak učenec mora nekaj pozitivnega napisati na oba vprašanja na sošolčevem delovnem listu. **15 min**

Na koncu vsakemu otroku vrnemo njegov delovni listi in vsak učenec predstavi vsaj dva različna odgovora iz delovnega lista, lahko tudi več. Prilagodite glede na to koliko časa vam ostane. **10 min**

**4. Domača naloga:** Otroci obrnejo delovni list in voditelj prebere navodila za domačo nalogo. Nalogo tudi dodatno obrazloži. **3 min**

**Pripomočki za delo:** prvi delovni list in list z nalogo

# PRVI DELOVNI LIST



## KAJ MI GRE DOBRO OD ROK?

**Primer:**

**VINČEK:** DOBRO VOZIM KOLO. LEPO ZNAM NARISATI KONJA.

**jaz:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**sošolec:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**sošolec:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**sošolec:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## KAJ MI JE NA MENI VŠEČ?

**Primer:**

**VONČEK:** VŠEČ SO MI MOJI SKUŠTRANI LASJE.  
POVEDATI ZNAM DOBRE ŠALE.



**jaz:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**sošolec:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**sošolec:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**sošolec:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 1. Naloga

**KAJ SEM VA TEDEN DOBRO OPRAVIL?**

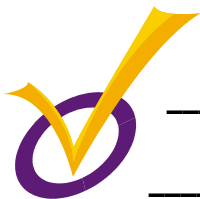
**1. TEDEN:**



**2. TEDEN:**



**3. TEDEN:**



**4. TEDEN:**



## 2. DELAVNICA: Vsakdanje življenjske naloge

**Namen delavnice** je, da otrokom podamo spoznanje, katere so njihove vsakdanje naloge in kaj vse potrebujejo za njihovo izpolnitev.

### **Potek delavnice:**

**1. Pozdrav in socialna igrica za ogrevanje:** Po uvodnem pozdravu voditelja učence pokličeta pred tablo. Nato učencem razložita pravila igre, kjer se bodo učenci razvrstili v vrsto po vrstnem redu po neki skupni lastnosti. Učenci se med razvrščanjem ne smejo pogovarjati, saj je tako igrica nekoliko bolj zahtevna. Na primer: Voditelj reče učencem, naj se postavijo v vrsto po velikosti, od največjega do najmanjšega, od leve proti desni. Nato odigramo še nekaj primerov (npr.: razvrstite se po abecedi glede na imena; razvrstite se po starosti glede na rojstne datume; razvrstite se po številu domačih živali, ki jih imate doma). Razvrščanje po različnih lastnostih nadaljujte toliko časa, dokler ne prekoračite časa, ki je na razpolago za to igrico. Pri izbiranju lastnosti, po katerih se bodo učenci razvrstili, lahko dodate še svoje predloge, ideje.

Namen igrice je, da se otroci razvedrijo pred začetkom delavnice, da se spoznavajo tudi na drugačen način, prispeva pa tudi k medsebojnemu sodelovanju. Preko igrice voditelja spoznavata učence in razred kot celoto. **6 min**

**2. Pregled domače naloge:** Voditelja pregledata domačo nalogo, ki so jo učenci dobili na prejšnji delavnici. To je bila domača naloga *Kaj sem ta teden dobro opravil*. Pri pregledovanju domačih nalog učence kličeta po abecedi in vsak pove eno od stvari, ki jo je ta teden dobro opravil. Eden od voditeljev na seznamu učencev označi, kdo je imel domačo nalogo in kdo ne. **5 min**

**3. Predstavitve tokratne teme:** Voditelja povesta, da se bomo danes pogovarjali o naših vsakdanjih življenjskih nalogah. V življenju imamo različne naloge, ki jih moramo opraviti (moramo jesti, piti, se gibati, pospraviti svojo sobo, odnesti smeti, pomagati pri hišnih opravilih, hoditi v šolo, se učiti...). Eden od voditeljev pove primer

življenjske naloge, ki jo je danes že opravil. (Npr.: Moja prva naloga zjutraj je bila, da sem pravočasno vstal, si umil zobe, se oblekel, pozajtrkoval in prišel k vam v razred).

**3 min**

4. **a.) »Brainstorming« življenjskih nalog:** Učencem damo na razpolago nekaj časa (ne več kot eno minuto), da se spomnijo vsaj ene svoje življenjske naloge, ki jo nato napišejo na tablo. Nato po dva učenca skupaj (hodijo po vrsti kakor sedijo) na tablo napišeta vsak svojo življenjsko nalogo. Pri tem jih voditelja spodbujata, da so čim hitrejši.

**10 min**

**b.) Pogovor o življenjskih nalogah:** Skupaj si pogledamo vsak odgovor na tabli posebej in ob njem razmišljamo, ali nam je opravljanje te naloge v veselje ali nam je naloga mogoče zoprna - a je potrebno, da je opravljena - ter kaj dobrega imamo od tega, da to »zoprno« nalogo opravimo. Če so učenci napisali več podobnih življenjskih nalog (npr. gibanje, ukvarjanje s športom, igranje nogometa,...), le-te združimo in se o njih pogovorimo skupaj.

**10 min**

5. **Individualno delo:** Učencem razdelimo delovni list *Kaj vse potrebujemo za zdravo življenje*. Na listu učenci obkrožijo vse tiste stvari, ki jih potrebujejo, da lahko izpolnijo svoje življenjske naloge oziroma vse tiste stvari, za katere mislijo, da jih potrebujejo za zdravo življenje. Nato si izberemo nekaj »nalog«, o katerih z učenci razpravljamo, ali so jih obkrožili ali ne in zakaj, torej ali jih potrebujemo za zdravo življenje ali ne in zakaj. Da ne bi za pregled celotnega delovnega lista zmanjkalo časa, morata voditelja že vnaprej določiti o katerih stvareh se bosta z učenci pogovarjala. Pri tem naj voditelja izbereta nekaj zdravih stvari (npr.: sadje, zajtrk, šport, umivanje zob, pomoč pri domačih opravilih, obisk pri babici in dedku...) ter nekaj stvari, ki škodujejo našemu zdravju oziroma so negativne (kokakola, alkohol, norčevanje iz sošolcev, razbijanje oken...).

**6 min**

6. **Predstavitev rožice in domača naloga:** Učence vprašamo, kaj vse potrebuje rožica za življenje in rast (potrebuje vodo, zemljo, svetlobo...). Učencem povemo, da smo jim prinesli dve rožici za kateri bodo skrbeli. Z njimi se dogovorimo o tem, kakšna je njihova naloga v zvezi z rožicami. Dogovorimo se, kam rožici postavimo in kdo ju bo zalival. Natančnejša navodila glede skrbi za rožico dobijo učenci na listu pri domači nalogi. Na koncu učencem razdelimo še liste z domačo nalogo.

**5 min**

**Pripomočki za delo:**

- drugi delovni list in druga domača naloga
- rožici
- seznam učencev

# DRUGI DELOVNI LIST

KAJ VSE POTREBUJEMO ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE?

Obkroži vse stvari, za katere meniš, da jih potrebuješ za zdravo življenje.

sadje glina taborjenje kokakola voda rožice

nabiranje orehov zajtrk sprehajanje psa pica



spanje gledanje TV poslušanje glasbe, ki ti je všeč



prosti čas nogomet šport korenje čaj

prijatelji igranje igrice na računalnik - vsak dan 3 ure

sprehod solata knjiga kosilo pravlјice



hamburger druženje s prijatelji uteži smeh



topla oblačila svoj kotiček za učenje izlet v naravo

sendvič prehlad norčevanje iz sošolcev žoga

počitnice igranje kitare objem pomoč pri

domačih opravilih alkohol učenje kruh sok



plavanje v morju umivanje zob razbijanje oken

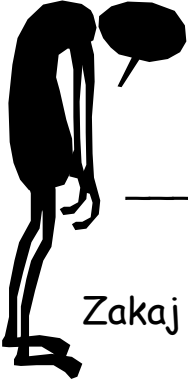


plezanje na drevo metanje papirčkov na tla ples

praznovanje rojstnega dne obisk pri dedku in babici



# 2. NALOGA



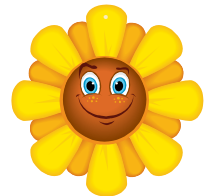
Napiši eno svojo nalogo, ki si jo nerad opravil:

---

Zakaj je bilo potrebno, da si to nalogo kljub temu opravil?

---

Kako si se počutil, ko si opravil to nalogo?



---

## SKRB ZA ROŽICO

Redno zalivanje obeh rožic v razredu. Rožici potrebujeta svetel prostor s temperaturo okoli 20-22 °C. Ne uspevata dobro ob radiatorju. Zalivamo ju enkrat tedensko (četrtek), vendar nikoli z mrzlo vodo. Najbolje je, da jo zalivamo s postano vodo, ki ima sobno temperaturo.



### 3. DELAVNICA: Alkohol in njegov vpliv na telo

**Namen delavnice** je podati otrokom osnovne informacije o lastnostih alkohola predvsem o njegovem škodljivem vplivu na človeka.

#### **Potek delavnice:**

- 1. Pozdrav in pregled domače naloge:** Po uvodnem pozdravu voditelja pregledata domačo nalogo, ki so jo učenci dobili na prejšnji delavnici. Vsak od učencev prebere domačo nalogo. Tako vsak pove katero nalogo je v preteklem mesecu nerad opravil; zakaj je bilo potrebno, da je to nalogo vseeno opravil in kako se je ob tem počutil.  
**5 min**
- 2. Učenci povohajo etanol in povejo svoje vtise:** Eden od voditeljev gre do vsakega učenca s platenko, v kateri je etanol, ki ga vsak povoha. Učenci na koncu povedo svoje vtise (ali jim je smrdel, ali jih je kaj peklo,...)  
**5 min**
- 3. Značilnosti alkohola:** Voditelja učencem povesta, da bodo izvedeli nekaj o alkoholu. Učence z vprašanji spodbujata, da sami čim več povedo, voditelja jih pa le dopolnjujeta.
  - ❖ To kar so prej vohali je bil etanol ( $C_2H_5OH$ ), ki je brezbarvna tekočina in jo vsebujejo alkoholne pijače. Etanol vsebuje 98,7% alkohola (povsem 100% alkohola pa ni).
  - ❖ Poznamo tri vrste alkoholnih pijač:
    - pivo (vsebuje 4-5% alkohola)
    - vino (vsebuje 10-14% alkohola)
    - žgane pijače (vsebujejo 40-50% alkohola)
  - ❖ Tudi »brezalkoholna piva« vsebujejo alkohol.
  - ❖ Alkohol ni hrana, saj ne vsebuje nobenih hranilnih snovi, vitaminov in mineralov, ima pa veliko kalorij.
  - ❖ Če alkoholno pijačo razredčimo z brezalkoholno se vsebnost alkohola v tej pijači ne zmanjša. Zveča se le celotna količina pijače, ki jo popiješ, vendar samega alkohola je v tej pijači še vedo enako (to ponazorimo z kroglicami).

**4. Vpliv alkohola na človeka:** Učencem razložimo, da ima alkohol več učinkov na človeka. Vpliva na različne dele telesa, tudi na naše razpoloženje, čustvovanje, mišljenje, medčloveške odnose. Tudi tukaj voditelja učence spodbujata, da sami čim več povedo in jih po potrebi dopolnita.

- ❖ Vpliv alkohola na ravnotežje. Človek, ki je opit ima težave pri hoji, pogosto pada in prevrača predmete. Pojavi se vrtoglavica.
- ❖ Težave pri govoru. Človek, ki je opit ima težave z govorom, saj govori zelo nerazločno in nepovezano.
- ❖ Težave s spominom in koncentracijo. Težje se uči.
- ❖ Pojavi se slabost, bruhanje in glavobol.
- ❖ Pijani ljudje so tarča posmeha in pomilovanja, ker izgledajo smešni in neumni, zato se ljudje iz njih tudi norčujejo.
- ❖ Izguba nadzora nad svojim vedenjem. Človek, ki je opit ne ve kaj dela, ne more sprejemati varnih odločitev (npr.: prijatelji te izzivajo, da ti pa že ne boš z roko udaril v kovinska vrata, vendar ti udariš in si zlomiš roko), vendar tega kasneje ne more več popraviti.
- ❖ Sprememba razpoloženja in vedenja. Človek, ki je opit lahko postane žalosten, tečen, jezen, nasilen.
- ❖ Pitje alkoholnih pijač se lahko konča tudi s smrtjo, saj lahko večje količine zaužitega alkohola povzročijo zastrupitev, ki se lahko konča tudi s smrtjo. Zato, če vidite koga, ki je tako močno opit, da ne more več stati in bruha pokličite zdravnika -112. Smrtne žrtve, ki so posledice alkohola so pogoste tudi pri prometnih nesrečah.
- ❖ »Alkoholni maček« je fizično in psihično stanje človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil. Ko se zbudi, ga boli glava, mu je slabo, se mu vrti, lahko bruha, je brez energije, nič se mu ne da, je žejen, vendar brez apetita. Poveča se občutljivost na svetlobo in hrup. Možgani so zaradi alkohola močno otečeni. Tečen je in gre vsem okoli sebe na živce.
- ❖ Vpliv alkohola na telo. Pri človeku, ki popiva se pojavijo
  - rdeče oči,
  - podočnjaki,
  - glavoboli,
  - poškodbe jeter – ciroza jeter
  - poškodbe možganov – alkohol poškoduje in uničuje možganske celice

- težave s kožo – suha koža, izpuščaji, rdeč obraz,
- prebavne motnje,
- želodčne težave,
- povečana verjetnost težav s srcem,
- težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč,
- zvišan krvni tlak,
- zatemnitve – megli se ti pred očmi,
- mravljinčenje,
- poškodbe ledvic.

Alkohol pri mladem človeku naredi veliko več škode, saj se telo, organi predvsem pa možgani še razvijajo in oblikujejo. Možgani se pri človeku razvijajo do 21. leta starosti. Mlajši, ko je človek večje so poškodbe in prej se razvije zasvojenost. Mladega človeka čaka še veliko življenjskih nalog (šolanje, osamosvojitve, služba, ustvarjanje družine), ki jih mora čim bolj uspešno opraviti. Alkohol pa mu je na tej poti velika ovira. **17 min**

- 5. Igra vlog in delavni list:** Voditelja učence razdelita v štiri skupine. Nato vsaka skupina dobi na listku napisanih nekaj negativnih vplivov alkohola na človeka, ki jih potem mora prikazati pred razredom. Vsaka skupina ima za pripravo 2 minuti časa. Med tem, ko ena skupina prikazuje vplive alkohola na človeka, ostali učenci ugibajo kateri negativni vpliv alkohola na človeka so želeli prikazati. Ko skupina odigra in učenci ugotovijo kaj so želeli prikazati na 3. delavnem listu »človeček« pobarvajo in označijo tisti del telesa oziroma tisti organ, ki ga alkohol prizadene. Ko skupina odigra voditelja še enkrat povzameta katere vplive alkohola je skupina prikazovala in učence opomnita, da si naj vse to vrišejo v človečka. Tako se razvrstijo vse štiri skupine. Na koncu jih opozorimo še na druge negativne vplive alkohola na telo. Tudi te si vrišejo v človečka. Na koncu voditelja povzameta, da alkohol vpliva na celotnega človeka in ne le na en del oziroma na en organ. To povežeta tudi z delovnim listom človečka. **15 min**

- 6. Predstavitve nove domače naloge in pogled na rožico:** Voditelja skupaj z učenci prebereta domačo nalogo. Nato se skupaj dogovorijo katero rožico bodo zalivali z alkoholom, katero pa še naprej z vodo in kdo bo katero rožico zalival. Na tisti lonček

rožice, ki jo bodo zalivali z alkoholom dajo nalepko z napisom voda, na tisto, ki jo bodo zalivali z alkoholom pa nalepko z napisom alkohol.

**3 min**

**Pripomočki za delo:**

- tretji delovni list in tretja domača naloga
- listki z vplivi alkohola na telo
- nalepka z napisom alkohol
- nalepka z napisom voda
- steklenico etanola
- seznam učencev

### 1. SKUPINA

Vaša naloga je, da prikažete naslednje negativne (slabe) vplive alkohola na telo:

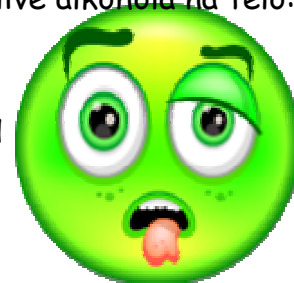
**RDEČE PODPLUTE OČI**  
**MEGLI SE TI PRED OČMI**  
**GLAVOBOL**



### 2. SKUPINA

Vaša naloga je, da prikažete naslednje negativne (slabe) vplive alkohola na telo:

**SUHA KOŽA**  
**MRAVLJINCI V ROKAH IN NOGAH**  
**ŽEJEN SI**



### 3. SKUPINA

Vaša naloga je, da prikažete naslednje negativne (slabe) vplive alkohola na telo:

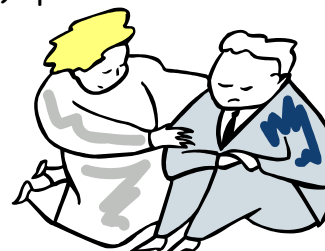
**HITRO BITJE SRCA**  
**TEŽAVE S SRCEM (BOLEČINA)**  
**TEŽAVE Z DIHANJEM**



### 4. SKUPINA

Vaša naloga je, da prikažete naslednje negativne (slabe) vplive alkohola na telo:

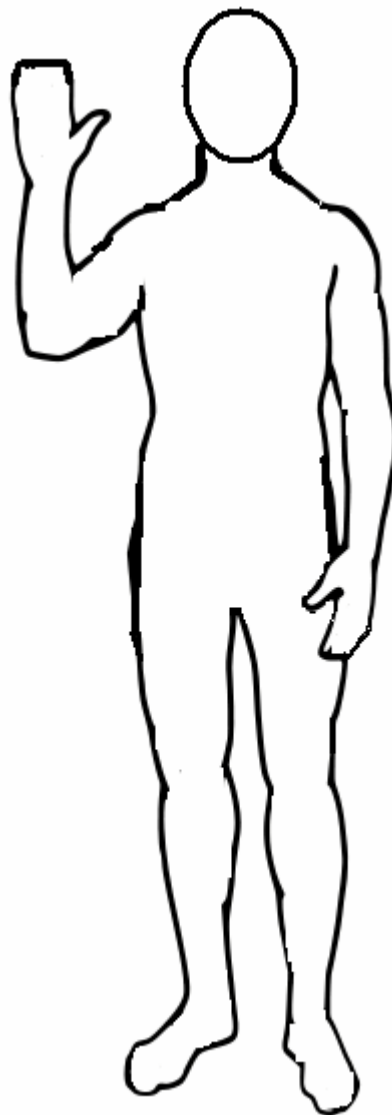
**PREBAVNE MOTNJE**  
**BOLEČINE V ŽELODCU**



# TRETI DELOVNI LIST

KATERE ORGANE OZIROMA DELE TELESA  
PRIZADENE ALKOHOL?

**V človečku označi in pobarvaj tiste dele telesa oziroma tiste organe, ki jih alkohol prizadene.**



# 3. NALOGA

## OPAZOVANJE ROŽIC

Eno rožico zalivajte po navodilih iz 2. naloge. Drugo rožico prav tako zalivajte po navodilih iz 2. naloge, le da vodo zamenjate z alkoholom. Platenko z alkoholom bo imela vaša razredničarka.

Opazujte rožici in napišite, kaj se z njima godi:

### 1. teden

Rožica, zalita z alkoholom:

---

---

Rožica, zalita z vodo: \_\_\_\_\_

---

### 2. teden

Rožica, zalita z alkoholom:

---

---

Rožica, zalita z vodo:

---

---

### 3. teden

Rožica, zalita z alkoholom:

---

---

Rožica, zalita z vodo: \_\_\_\_\_

---





#### **4. DELAVNICA: Alkohol vpliva na življenjske naloge, naše vedenje in odnose z bližnjimi**

**Namen delavnice** je, da preko primerjave z rožico, ki jo je uničil alkohol, tako da ne more več opravljati svojih nalog, učenci lažje razumejo kako alkohol vpliva na človeka in na opravljanje njegovih življenjskih nalog. Preko igrice, ki jo igrata voditelja, učenci spoznajo, da alkohol spreminja naše vedenje in odnose z bližnjimi.

##### **Potek delavnice:**

- 1. Pozdrav in socialna igrica za ogrevanje:** Po uvodnem pozdravu voditelja učencem razložita igrico gnezdo za jajce, ki se jo bodo igrali. Učence razdelita v več skupini, kjer je od 4 do 5 učencev. Vsaka skupina dobi nekaj časopisnega papirja, iz katerega pripravijo gnezdo za jajce. Učenci si lahko pomagajo tudi s selotejpom in škarjami. Gnezdo morajo pripraviti tako, da se jajce ne bo razbilo, ko ga bomo spustili iz višine mize v pripravljeno gnezdo. Voditelja med tem dasta vsako jajce v plastično vrečko in zavežeta z elastiko, za slučaj, če se jajce razbije. Namen igrice je skupinsko sodelovanje, razmišljanje in zabava. **10 min**
- 2. Pregled domače naloge:** Kaj so otroci opazili na obeh rožicah? kakšna je rožica, ki so jo še naprej zalivali z vodo? Kaj se je pa zgodilo z rožico, ki so jo zalivali z alkoholom? **5 min**
- 3. Delovni list:** Voditelja učencem razdelita 4. delavni list in se z njimi pogovarjata o tem kakšne so življenjske naloge rožica (npr.:raste, se razmnožuje, cveti,...), nato učenci na delavnem listu v vsak cvet rožice napišejo po eno njeno nalogo. Alkohol je povzročil odmiranje rožice, ki ni več mogla opravljati svojih življenjskih nalog. Učenci pobarvajo listke rožice, kjer so napisane njene naloge in je alkohol povzročil propadanje. Pobarvajo toliko listka kolikor se jim zdi, da je alkohol povzročil propadanje naloge, ki je napisana na listku. Pogovor navežeta na človeka in njegove življenjske naloge (npr.: raste, skrbi za svoje zdravje, smeje se, družiti s prijatelji, igra nogomet, uči se, bere, hodi v šolo, telovadi, umiva se, izleti, pevski zbor, obisk pri

dedku in babici, igra-zabava, vožnja avta, hodi v službo, se pogovarja,...). Učenci na delovni list v človečka vpisujejo njegove naloge, ki jih skupaj določimo in še vsak nekaj svojih. Voditelja razložita, da se podobno kot se je z rožico zgodi tudi pri človeku, le da je propadanje dolgotrajnejše »zaradi večjega števila življenjskih nalog«, vpliva pa ravno tako na vse naloge. Za vsak navidezno popiti kozarec alkohola učenci pobarvajo delček vseh kvadratkov, ob tem razložimo vpliv alkohola na te naloge (npr.:alkohol zmanjšuje koncentracijo, zato se težje učimo; alkohol zmanjšuje sposobnost varne vožnje z avtom,...). Če zmanjka časa, učenci človečka dokončajo doma. **10 min**

**4. Igra:** voditelja odigrata srečanje dveh prijateljev, od katerih je eden opit.

Tema zgodbe: Polde že 45 min čaka svojega prijatelja Janeza pred kinom s kupljenima vstopnicama; ima rojstni dan; skrbi ga za prijatelja; končno se ta primaje, okajen in smrdeč, zapleta se mu jezik in ne dojame, da je ponižal in razočaral Poldeta; sploh ne ve, da je zamudil in se opravičuje s tem, da je srečal enega sošolca in sta šla na »pivce«; Janez želi iti v kino, čeprav se je predstava že začela; Polde noče iti z njim v kino, niti kam drugam, ker je pijan; zato se opiti prijatelj Janez razjezi in postane žaljiv in nasilen; Polde odide sam domov, žalosten in razočaran; Janez pa gre ravno tako domov spat; naslednje jutro se Janez medlo spominja preteklega dne, glava ga boli in žejen je, moti ga svetloba; za tolažbo pokliče Poldeta, vendar je številka nedosegljiva. Spomni se, kaj se je zgodilo in svoje dejanje obžaluje, vendar ga ne more izbrisati.

Pred začetkom igre voditelja učence razdeljelita v 4 opazovalne skupine; dve opazujeta vedenje in govor opitega prijatelja, drugi dve pa treznega.

Bistvo igrice je podati spoznanje, da »alkohol spreminja naše vedenje« **5 min**

**5. Pogovor** o razlikah v vedenju enega in drugega prijatelja ter posledicah. **13 min**

**6. Domača naloga:** Predstavitev 4. domače naloge. **2 min**

**Pripomočki za delo:**

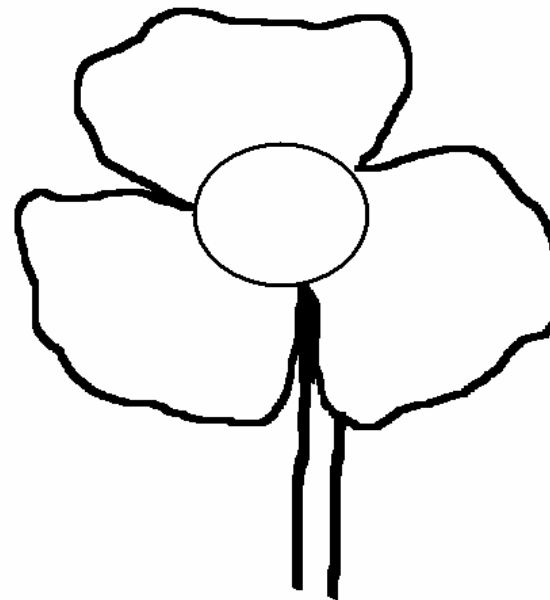
- četrti delovni list in četrta domača naloga
- jajca
- vrečke

- časopisni papir
- seznam učencev

# ČETRTI DELOVNI LIST

## ŽIVLJENJSKE NALOGE ROŽICE IN ČLOVEKA

V rožico in človečka vpiši njune življenjske naloge, nato označi kako jih alkohol uničuje.



# 4. Naloga



Ali je trditev pravilna (P) ali napačna (N)?

Kadar spijemo kozarec alkoholne pijače, lahko vozimo. \_\_\_\_\_

Če piješ alkohol, se lahko dobro učiš. \_\_\_\_\_

Ob popivanju ne veš več, kaj delaš. \_\_\_\_\_

Če piješ alkohol, te drugi lahko prepričajo, da narediš nekaj, česar sicer ne bi (npr.: prerežeš gumo na avtu). \_\_\_\_\_

Ob pitju alkohola lahko postaneš žalosten in jezen brez razloga. \_\_\_\_\_

Če pijemo alkohol, smo bolj zdravi. \_\_\_\_\_

Alkohol nam pomaga, da bolje igramo nogomet. \_\_\_\_\_

Alkohol nam ne pomaga, da bolje igramo klavir. \_\_\_\_\_

# ČETRTI DELOVNI LIST

Pozorno spremljaj igrico in nato odgovori na vprašanja!

Kako se je počutil Polde, ko je čakal opitega Janeza?

---

---



Kako se je opiti Janez obnašal do Poldeta?

---

---

Kaj mu je opiti Janez rekel?

---

---

Kako se je počutil Polde, ko je opiti Janez končno prišel?

---

---

Kako se je počutil Janez naslednji dan?

---

---



Ali si je opiti Janez zapravil prijateljstvo? Če da, s čim?

---

---

Kako bi se ti odzval na Poldetovem mestu?

---

---



Napiši tri lastnosti, ki so ti pri prijatelju najpomembnejše!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## 5. DELAVNICA: Oblikovanje stališč – znam reči »NE«

**Namen delavnice** je, da se učenci v različnih situacijah naučijo zavzemati stališče do alkohola in to stališče tudi zagovarjati.

### **Potek delavnice:**

- 1. Pozdrav in socialna igrica za ogrevanje:** Po uvodnem pozdravu voditelja učencem razložita igrico »Zamenja naj se«. Stole postavimo v krog, kamor se učenci usedejo. Eden od voditeljev ostane v sredini kroga in pove svojo trditev – npr.: »Zamenja naj se, kdor je danes zjutraj zajtrkoval!« Vsi, ki so to storili, morajo med sabo zamenjati prostore. Voditelj se med tem poskuša vrniti na prazen prostor. Tako na sredini ostane druga oseba, ki ravno tako pozove k zamenjavi koga drugega.

Namen igrice: sprostitiv, razgibanje pred začetkom dela

**8 min**

- 2. Pregled domače naloge:** pregledamo odgovore na vprašanja Ali je trditev pravilna ali napačna

**5 min**

- 3. Delovni list:** Učencem razdelita 5. delavni list Kako se odločam. Skupaj z učenci prebereta situacijo »Na igrišču so mi ponudili pivo«, nato učence vprašata kakšne so možne odločitve posameznika v taki situaciji ter kakšne so pozitivne in negativne posledice take odločitve. Voditelja učencem pomagata oblikovati tri možne različne odločitve. Na primer: 1. rečem, da ne bom pil piva - alkohol zavrnem; 2. vzamem pivo in ga spijem - alkohol vzamem; 3. pivo vzamem, vendar ga zlijem stran, ko prijatelji ne vidijo. Poleg tega pri vsaki odločitvi pogledajo pozitivne in negativne posledice take odločitve. Vsak učenec napiše odločitev za katero bi se on sam odločil. **15 min**

- 4. Igra:** Z učenci odigramo situacijo iz delavnega lista »Na igrišču so mi ponudili pivo«. Skupina otrok se igra na šolskem igrišču. K njej pristopita dva učenca iz višjega razreda s pločevinkami piva v roki. Otrokom ponudita pivo, da bi se lahko skupaj zabavali. Otroci imajo dve možnosti: sprejeti ali zavrniti – v skladu z odgovori na delovnem listi. Vlogo starejša učenca igrata voditelja skupine. Otroci so razdeljeni v

tri skupine, kar pomeni, da igro 3x ponovimo, vendar starejša učenca nagovarjata na tri različne načine (agresivno npr. »Sej, če ti ne bo všeč, pa ven pljuni, samo probaj!«, »prijateljsko - prigovarjajoče« npr. »Naredi to zame, za tvojega prijatelja.«, kot izziv npr. »Ne upaš si!«) **10 min**

Po igranju sledi skupinska razprava. Učenci povedo kako so doživeli svoje vloge, kako so se počutili med igranjem vlog. **5 min**

- 5. Domača naloga:** Skupaj z učenci preberemo zgodbico na listu z domačo nalogo, ki jo bodo učenci dokončali za domačo nalogo. **2 min**

**Pripomočki za delo:**

- peti delovni list in peta domača naloga
- seznam učencev



# PETI DELOVNI LIST

## Kako se odločam



Situacija

Možne odločitve

Kakšne so posledice odločitve?

1. \_\_\_\_\_

+ posledice:

- posledice:

Na igrišču

so mi

----->

2. \_\_\_\_\_

+ posledice:

- posledice:

ponudili

pivo.

3. \_\_\_\_\_

+ posledice:

- posledice:

Moja odločitev: \_\_\_\_\_

# 5. NALOGA



Dokončaj zgodbico!

Prijatelj Sebastijan te povabi na praznovanje rojstnega dne. Praznovanje poteka pri njem doma, starši so odsotni. Pogovarjate se, smejete, igrate družabno igro Naseljenci otoka Catan, se mastite s sendviči in torto, žejo pa gasite s slastnim jagodnim in bananinim sokom. Naenkrat Sebastijan potegne na plano steklenico vina in naredi požirek: »Za nazdravtl!« Steklenico ponudi najprej in ti si prvi na vrsti. Ob tem reče: »Na, naredi požirek in podaj naprej.« \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## **6. DELAVNICA: Zagovarjanje stališč – čemu, kdaj in kako reči »DA« in »NE«**

**Namen delavnice** je, da se učenci v različnih situacijah naučijo zavzemati stališče do alkohola in to stališče tudi zagovarjati.

### **Potek delavnice:**

- 1. Pozdrav in socialna igrica za ogrevanje:** Po uvodnem pozdravu voditelja učencem razložita igrico PANTOMIMA. Učenci posamezno hodijo pred tablo, vsak izžreba listek izmed vnaprej pripravljenih predlogov in potem brez besed, le z gibi, predstavi besedo pred skupino, ki ugiba, za katero besedo gre. Vsakdo ima enkrat možnost, da zamenja besedo z drugo, če se mu le-ta zdi pretežka. **10 min**
- 2. Pregled domače naloge:** Vsak učenec prebere kako je dokončal zgodbico, nato ena skupina učencev zaigra dogodek, opisan v domači nalogi. Voditelj izbere učence glede na njihove odgovore v domačih nalogah. Ob igri vlog otroke že vnaprej opozorimo, da igramo samo zavrnitev alkohola. **10 min**
- 3. Delovni list in igra:** Voditelja učencem razdelita delovne liste, ki jih rešijo, kot predpripravo na igro vlog. Najprej pregledajo rešitve nalog na delovnem listu in nato povabimo nekaj otrok, da svoje odgovore tudi zaigrajo. Tako v prvi, kot tudi v drugi igri sta voditelja tista, ki otrokom ponujata pijačo. **20 min**
- 4. Domača naloga:** oglaševanje alkoholnih pijač
  - Učenci naslednji teden spremljajo časopise, televizijo, če opazijo kje oglase za alkoholne pijače. Na delovni list vpišejo, kje so opazili to reklamo, kakšne pozitivne lastnosti pripisuje alkoholu
  - Učenci v skupinicah (po štirje skupaj) naredijo podobno reklamo, le da opišejo resnične posledice alkohola (tisto, kar ste se do sedaj naučili o alkoholu).

- Igranje računalniških igrice: voditelja skupaj z učenci določita max št. ur (1 uro/dan), ki jih lahko preživi učenec za računalnikom; tega se potem morajo držati čez mesec. Da vidimo, če bodo zmogli reči NE računalniku in biti pošteni do sebe.

**5 min**

**Pripomočki za delo:**

- šesti delovni list in šesta domača naloga
- vrečka z besedami za pantomimo
- seznam učencev

Gradivo za pantomimo:

HIP-HOP

PIŽAMA PARTY

LJUBEZEN

ŠOPEK ROŽ

POMLAD

MORJE

ČIPS

KRAVATA

JAGODNA TORTA

DOLGI LASJE

KOKICE

SADNI KOKTAIL

SMEH

PRIPOVEDOVANJE VICOV

GLASBA

KARAOKE (PETJE)

PRIJATELJI

KINO

OBMETAVANJE Z BLAZINAMI

ČOKOLADNI SLADOLED

NAPIHOVANJE BALONOV

DARILO ZA ROJSTNI DAN

SLAMICA ZA SOK

TOPLI SENDVIČI

# ŠESTI DELOVNI LIST

## PRVI PRIMER

Praznujemo stričev rojstni dan. Do mene pride stric in mi ponudi šampanjec. Pravi, da ga lahko malo spijem, ker sem že dovolj star/stara in je ravno njegov rojstni dan. Jaz pa ga ne želim spiti, ker smo se v šoli učili, da alkohol (pa čeprav v majhnih količinah) ni dober za mladostnike. Kaj bom storil/storila v tem primeru?

- alkohol bom vseeno sprejel/a, ker ne želim razočarati strica
- alkohol bom zavrnil/a z naslednjimi besedami:



---

---

## DRUGI PRIMER

Treniram nogomet. Po treningu v slačilnici se moja dva najboljša soigralca začneta širokoustiti, da pred tekmami in treningi vedno popijeta neko mešanico alkoholnih pijač, ki jima pomaga, da sta tako dobra. Naokoli začneta ponujati plastenko z alkoholno mešanico. Kaj bom storil?

- poskusil bom pijačo, mogoče pa res pomaga pri treniranju
- zavrnil bom pijačo z naslednjimi besedami:



---

---

# 6. NALOGA

Reklama za alkohol, ki sem jo opazil/a:

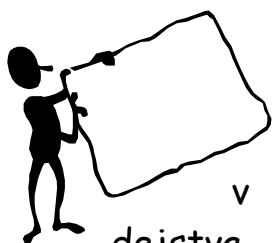
---

Kaj nam ta reklama skuša povedati?

---

Ali ji lahko verjamemo?

---



## Moja lastna reklama - proti alkoholu

Izdelaj svojo lastno reklamo, ki bo povedala, kako alkohol v resnici vpliva na človeka. Pri tem lahko uporabiš različna dejstva, npr.: »Zaradi alkohola ti je slab!«, »Od alkohola imaš naslednji dan mačka!« ali pa kaj drugega, kar si se naučil/a o alkoholu.

## LAHKO REČEM RAČUNALNIKU NE



### 1. TEDEN

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ČAS					

### 2. TEDEN

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ČAS					

### 3. TEDEN

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ČAS					

### 4. TEDEN

	PON	TOR	SRE	ČET	PET
ČAS					

Ali si se lahko uprl/a in manj časa preživel/a za računalnikom? \_\_\_\_\_

## **7. DELAVNICA: Zdrava zabava**

**Namen delavnice** je, da učenci skupinsko zagovarjajo svoje stališče do pitja alkohola, pri tem pokažejo svojo kreativnost ter se pri tem zabavajo.

### **Potek delavnice:**

- 1. Pozdrav in pregled domače naloge:** Po uvodnem pozdravu voditelja pregledata domačo nalogo. Vsak učenec pove katero reklamo je opazil in kaj je ta reklama sporočala ter koliko je igral računalniške igrice. Nato učenci po skupinah predstavijo reklamo proti alkohol, ki so jo izdelali. **15 min**
- 2. Naloga za učence:** Učence razdelimo v štiri ali pet skupin, vsaka skupina dobi svoj izbor 8 asociacij, ki so jim v pomoč pri sestavi »rap komad«. **20 min**
- 3. Predstavitve »rap komadov«:** Vsaka skupina predstavi pesem pred razredom. Vsak član skupine mora zarapati vsaj eno besedo. Ni ocenjevanja, vsaka skupina si zasluži aplavz.
- 4. Domača naloga:** Predstavitve domače naloge. **2 min**

### **Pripomočki za delo:**

- sedmi delovni list in sedma domača naloga
- besede za rap komad
- seznam učencev



## Asociacije za »rap komad«

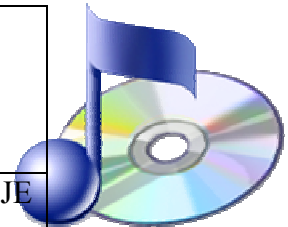
### 1. skupina:

ALKOHOL	MLADI	SLABOST	ZADAH
KOŽA	ALKOHOL, NE ZANIMAŠ ME	GLAVOBOL	PREBAVNE MOTNJE



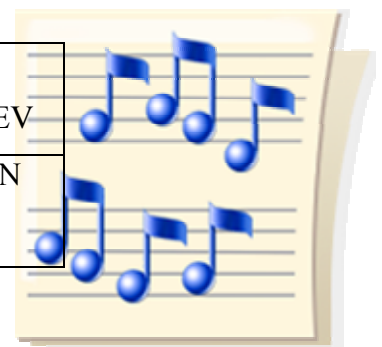
### 2. skupina:

ALKOHOL	MLADI	TEŽAVE	ALKOHOL PRED SODIŠČE
NESREČE	PRETEP	STARŠI	PONAVLJANJE RAZREDA



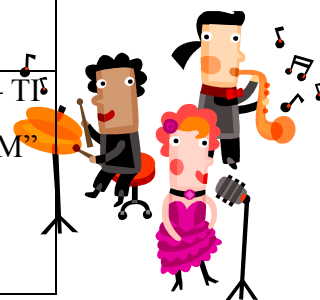
### 3. skupina:

ALKOHOL	MLADI	ZABAVA	MOJA ODLOČITEV
PRIJATELJSTVO	SRAMOTA	ZNAM REČI NE	LJUBEZEN



4. skupina:

ALKOHOL	MLADI	SLABA DRUŽBA	JEZNI STARŠI
SLABE OCENE	DOBRE PUNCE, "HUDI" FANTJE	NOVI PRIJATELJI	ALKOHOL – TIF SI ČIST" MIM"



5. skupina:

ALKOHOL	MLADI	SEM CAR, KER ALKOHOL NI MOJ VLADAR	SONČNA OČALA
SUŽENJ	SLAMA V GLAVI	PROPADLO TELO	ISKRENOST



# SEDMI DELOVNI LIST

Skupina:

\_\_\_\_\_



Vpišite besede, ki jih je prejela vaša skupina:


Naslov pesmi:

\_\_\_\_\_

Besedilo:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 7. NALOGA

Za svoje domače ali prijatelje pripravi presenečenje v obliki slastnega sadnega napitka.

**Namig:** v sadnih napitkih lahko uporabimo eno ali več vrst sadja. Okus izboljša mleko, sladka smetana ali vaniljev sladoled. Sestavine najbolje zmeša »mikser«, če ga nimaš pri roki, uporabi »tlačilko za pire krompir«.

Nič več ti ne povemo, uporabi domišljijo!

Napiši svoj recept, ki nam ga boš naslednjič predstavil/a in ga poimenuj (npr.: Sončni zahod):

---

---

---

---

---

---

---



## 8. DELAVNICA: *Kaj vem?*

**Namen delavnice** je ponovitev znanja in stališč, ki so si jih učenci pridobili na prejšnjih delavnicah.

### **Potek delavnice:**

- 1. Pozdrav in pregled domače naloge:** Po uvodnem pozdravu voditelja pregledata domačo nalogo. Vsak učenec pove kakšen napitek je pripravil. **5 min**
- 2. Kviz:** Voditelja učencem povesta, da se bodo šli kviz, kjer bodo malo preverili kaj so se na preteklih delavnicah naučili. Učence razdelita v dve skupini in jim razložita pravila kviza:
  - Voditelj prebere vprašanje, nato se skupina posvetuje in izoblikuje vprašanje, ki ga na koncu glasno pove učenec, ki ga določi skupina.
  - Na začetku se izžreba, katera skupina začne.
  - Vsaka skupina ima za odgovor 1 minuto časa.
  - Za vsak pravilen odgovor skupina dobi eno točko. Točke zapisuje eden od voditeljev na tablo.
  - Če skupina po minuti ne zna odgovoriti oziroma če odgovori narobe ima možnost odgovarjati nasprotna skupina. Če le ta odgovori pravilno dobijo točko.
  - Za napačni odgovor ne dobijo minus točke.
  - Če nobena skupina ne pove pravilnega odgovora ga pove voditelj. **30 min**
- 3. Evalvacija in slovo:** Učenci rešijo anonimne ankete. Voditelja se učencem zahvalita za sodelovanje na delavnicah in razdelita bonbone. **10 min**

### **Pripomočki za delo:**

- kuverte z vprašanji za kviz
- seznam učencev
- bonboni

**1. Tine je nov učenec na šoli. Na poti domov se pogovarja z Binetom in Cenetom, ki sta na šoli zelo priljubljena. Povabita ga k Cenetu domov, da bodo skupaj pili pivo. Zagotovita mu, da za to ne bo nihče izvedel in da bo zabavno, ko se bodo vsi trije napili. Kaj naj Tine stori?**

**2. Tvoj najboljši prijatelj se je zblížal s skupino sošolcev, za katere je znano, da uživajo alkohol. Povabil te je, da se jim pridružiš v parku, kjer boste skupaj pili. Kaj boš povedal svojemu prijatelju glede povabila v park?**

**3. Po katerih znakih (telesnih in ostalih) veš, da je nekdo opit?**

- rdeče podplute oči
- zatemnitve (megli se ti pred očmi)
- glavoboli
- problematična koža, suha koža in mozoljčki
- povečana verjetnost težav s srcem
- težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč
- želodčne bolečine
- prebavne motnje
- alkohol uspava – že v malih količinah
- težave pri hoji, pogosto padajo in prevračajo predmete, vrti se jim
- težje govorijo
- težave pri spominjanju
- slabost in bruhanje
- glavobol
- pijani ljudje so tarča posmeha in pomilovanja (ker izgledajo neumni, smešni) – najprej vas sprovcirajo, da pijete, potem se pa iz vas delajo norca, še naslednje dni...
- ne veš kaj delaš – izguba nadzora nad svojim vedenjem, ne moreš sprejemati varnih odločitev (prijatelji te izzivajo, da ti pa že ne boš udaril v kovinska vrata z roko, ti udariš - in si zlomiš roko)
- postaneš nasilen, žalosten, tečen  
ko nekdo ne more več stati ter bruha je potrebno poklicati zdravnika

**4. Kaj je to alkoholni maček?**

Pojavu alkoholni maček pravimo fizičnemu in psihičnemu stanju človeka naslednje jutro, ko se zbudi po tem, ko se je prejšnji večer opil. Ko se zbudi, pa ga boli glava, žejen je, nič se mu ne da. Tečen je in gre vsem okoli sebe na živce.

## **5. Zakaj je alkohol posebno nevaren za mlade ljudi?**

Mladostniki, predvsem pa otroci, še rastejo in se razvijajo. Razvoj možganov se zaključi pri 21. letu starosti. Zato je veliko bolj nevarno, če alkoholne pijače pijejo mladostniki, ker to slabo vpliva na njihov razvoj in uničuje možganske celice. Prav tako se zasvojenost z alkoholom razvije hitreje kot pri odraslem.

## **6. Naštej čim več negativnih vplivov alkohola na človekovo telo?**

Alkohol znižuje naše telesne sposobnosti, negativno vpliva na naše notranje organe in jih postopoma uničuje (npr.: jetra–ciroza jeter, povečana verjetnost težav s srcem, težave z dihanjem zaradi okužbe pljuč, želodčne bolečine, prebavne motnje, odpoved ledvic..). Alkohol pusti tudi vidne zunanje znake na telesu (npr. rdeče podplute oči, zatemnitve - megli se ti pred očmi, glavoboli, problematična koža, suha koža in mozoljčki,...)

## **7. Kako alkohol vpliva na odnose med ljudmi?**

Alkohol spreminja naše vedenje. Na ljudi vpliva različno, tako nekateri pod vplivom alkohola postanejo žaljivi, drugi nasilni, nekateri izgubijo spomin in ne vedo kaj delajo, nekateri postanejo žalostni, nejevoljni, nekatere pa alkohol tudi sprosti in tako postanejo bolj družabni, vendar to ni pravi način za sprostitev in za izboljšanje medsebojnih odnosov.

## **8. Kaj se zgodi če rastlino zalijemo z alkoholom? Utemeljite!**

Alkohol je povzročil odmiranje rožice, ki ni več mogla opravljati svojih življenjskih nalog. Podobno se zgodi pri človeku, le da je propadanje dolgotrajnejše »zaradi večjega števila življenjskih nalog«.

## **9. Zakaj je potrebno, da naredimo domačo nalogo, pospravimo sobo, odnesemo smeti, kljub temu, da se nam tega ne ljubi narediti?**

To je potrebno storiti zato, ker se s tem naučimo odgovornosti in rednega opravljanja vsakodnevnih nalog.

## **10. Naštej 3 vaše življenjske naloge?**

Npr.: umivanje zob, izpolnjevanje šolskih obveznosti, zdrava prehrana, redna telesna aktivnost.

## **11. Kaj se zgodi z življenjskimi nalogami mladega človeka, ki pogosto popiva?**

Človek začne zanemarjati svoje življenjske naloge in jih postopoma ne opravlja več.

## **12. Naštej 3 zdrave načine na katere zabavate s prijatelji?**

## **13. Naštej 3 stvari, ki vam gredo dobro od rok?**

**14. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.**

**15. Pohvali oziroma povej 3 dobre lastnosti tvojega nasprotnika.**

**16. Če se nosečnica opije, je opit tudi njen otrok. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!**

Če nosečnice pijejo, se s tem posledično opija tudi plod, ker alkohol prehaja preko popkovine do njega.

**17. Količina alkohola se zmanjša, če ji primešamo brezalkoholno pijačo npr. coca colo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!**

Če redčimo pijačo, to ne zmanjša vsebnosti alkohola, ki ga popijemo. Vsebnost alkohola ostane ista.

**18. Zastrupitev z alkoholom se nikoli ne konča s smrtjo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!**

Zastrupitev z alkoholom se lahko konča tudi s smrtjo. Prevelika koncentracija alkohola v krvi povzroči smrt. Najprej se pojavi koma, človek preneha dihati in nato smrt. Veliko smrtnih žrtev povezanih z alkoholom se pa zgodi tudi v prometu.

**19. Kadar pijemo alkohol, lahko vozimo. Le prej moramo spiti skodelico močne črne kave, iti na sveži zrak ali pod mrzlo prho in se bomo streznili. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!**

Ne, ni res. Jetra potrebujejo določen čas za razgradnjo alkohola, na to ne vpliva noben zunanji dejavnik. Ko je alkohol enkrat v našem telesu, ni načina, s katerim bi lahko pospešili njegovo presnovo in izločanje.

**20. Pozimi nas požirek alkohola ogreje. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!**

Alkohol povzroči, da se žile na površju telesa razširijo. To sicer ustvari občutek toplote, v resnici pa telo hitreje izgublja toploto, kar privede do tega, da naša telesna temperatura pade.

**21. Alkohol nam pomaga, da se bolje učimo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!**

Alkohol upočasni delovanje naših možganov, kar pomeni, da se težje učimo, če pijemo alkohol. Alkohol vpliva tudi na našo koncentracijo, saj se le ta poslabša.



**22. Alkohol je hrana. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!**

Alkohol ni hrana, čeprav ima VELIKO kalorij. Nima pa nobenih vitaminov in mineralov.

**23. Alkohol je za človeka strupena snov. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži!**

Alkohol je škodljiv, ker škoduje različnim organov v našem telesu; jetra, ledvice...in lahko sčasoma privede do zasvojenosti.

**24. Ljudje se pod vplivom drog bolje zabavamo. Ali je trditev pravilna ali napačna? Razloži**

Ljudem se pogosto tako zdi, ali pa poskušajo o tem prepričati sami sebe in druge. V resnici pa se sploh ne zabavajo, le njihovi možgani so omamljeni in ne vedo čisto zares, kaj se dogaja. So otopeli. Kasneje pa se prepričujejo, da so se imeli fajn in dobro. In pogosto to ponavljajo, brez da bi se kdaj zares zabavali. S tem pa postajajo vedno bolj otopeli in nezmožni, da bi se zares zabavali.

# Moje mnenje o delavnicah

Razmisli in odgovori po resnici, to kar zares misliš. Ni se ti potrebno podpisati, saj so odgovori anonimni.

1. Si se v tem času naučil/a kaj novega? Če da, naštej kaj.

---

---



2. Misliš, da ti bo pridobljeno znanje kdaj koristilo?

a.) DA Kdaj: \_\_\_\_\_

b.) NE Zakaj? \_\_\_\_\_

3. Ali bi imel/a takšne delavnice še naprej (naslednje leto, kdaj drugič)?

a.) DA

b.) NE

4. Ali misliš, da boš, ko boš star/a 18 let:

a.) Alkohol bom pil/a le občasno. (zmerno)

b.) Alkohola ne bom pil/a.

c.) Napil/a se bom, če se bodo tudi drugi.

č.) Seveda bom pil/a alkohol, saj to ni nič takega.



5. Od 1 do 5 oceni, kako si se počutil/la med delavnicami:

1	2	3	4	5
zelo slabo	slabo	srednje dobro	dobro	zelo dobro

6. Napiši, če ti kaj ni bilo všeč na delavnicah?

---

7. Bi kaj spremenil/a?

---

8. Ali ste se s starši kdaj pogovarjali o tej temi?

a.) Nikoli.

b.) Nikoli, pa bi se rad/a o tem kdaj pogovarjal/a.

b.) Da.

c.) Da, vendar bi se rad/a o tem s starši še več pogovarjal/a.



Hvala za sodelovanje! Lepo nam je bilo skupaj z vami.



## *Zaključno srečanje*

**Namen srečanja** je, da učenci predstavijo svojim staršem znanja in stališča, ki so jih pridobili na delavnicah. Zaključno srečanje vključuje tudi delavnico za starše na temo smiselnega ravnanja z alkoholom v družini. Za zaključek se učencem podelijo diplome za uspešno sodelovanje v programu »Lepo je živeti«.

### **Potek srečanja:**

Delavnica za starše in priprava učencev na predstavitev potekata istočasno, vendar v različnih prostorih. Voditelji delavnic pripravljajo učence na predstavitev, predstavnik Inštituta pa med tem vodi delavnico za starše. Ob koncu se voditelji, starši in učenci zberejo v istem prostoru, kjer učenci predstavijo, kaj so se naučili, ter prejmejo diplome.

### **1. Priprava učencev na zaključno srečanje:**

Voditelji delavnic učence 5. razreda oziroma obeh 5. razredov zberejo v enem razredu, kjer jih skupaj pripravijo na predstavitev. Pri pripravi in organizaciji učencev lahko pomagata tudi razredničarki. Učenci se razdelijo po skupinah glede na to, kako so se pripravljali za nastop. Na primer skupina učencev, ki je izdelala in bo predstavila plakat z reklamo proti alkoholu, se pripravlja skupaj; skupina, ki bo predstavila rap komad, naj se pripravlja skupaj itd. Voditelja naj poskrbita, da bodo nastopali vsi učenci in da bodo predstavljene vse teme iz posameznih delavnic. Vsak učenec naj bo vključen v vsaj eno od skupin. Voditelj naj si označi na list, kdo je v kateri skupini in vrstni red nastopajočih skupin oz. učencev. Vsaka skupina oz. učenec mora jasno vedeti, kdaj je na vrsti za nastop. Prav tako mora vsak učenec jasno vedeti, kaj bo povedal. Vsaka skupina se pred nastopom predstavi, tako da vsak učenec pove svoje ime in eden od učencev, kaj bodo predstavili. Če je na voljo še dovolj časa, naj voditelja v razredu izvedeta »generalko«. Po preteku časa, ki je bil na voljo za pripravo učencev na nastop, vsi skupaj odidejo v prostor, kjer so starši. **45 min**

### **2. Nastop za starše:**

Eden od voditeljev delavnic pred starši na kratko predstavi delo čez celotno šolsko leto:

- 8 delavnic v času razrednih ur, eno srečanje na mesec ter zaključno srečanje s starši,
- na začetku socialna igrice, da se »ogrejemo« in bolje med seboj spoznamo,
- v jedru delavnic smo dali poudarek na: dobro samopodobo, dobre navade in življenjske naloge, spoznavanje alkohola kot substance, vplive alkohola na telo in medsebojne odnose, na zavzemanje stališč do pitja alkoholnih pijač, pri čemer smo učence seveda spodbujali, da alkoholu rečejo »ne«.
- na koncu delavnic so učenci dobili domačo nalogo, ki je povezovalni element z naslednjo delavnico (rdeča nit).

Sledi nastop skupin, kjer nekdo od voditeljev povezuje celoten program. Nastopi naj si sledijo tako, da se iz vsake delavnice predstavi neko temo (npr. v prvi delavnici sta dva učenca pohvalila sebe in drugega-kaj mu gre dobro od rok, kaj jima je všeč na drugemu). Pred nastopom posamezne skupine učencev voditelj o vsaki delavnici pove par stavkov (dodano v prilogi Povzetek delavnic za 5. razred). Za popestritev se lahko med posameznimi delavnicami dodajo »rap komadi«. Po nastopu skupin sledi podelitev diplom za učence. **40 min**

### **3. Slovo:**

Na koncu se voditelji zahvalimo ravnatelju, svetovalni delavki in razredničarki/ama za vso podporo, staršem, da so prišli in najbolj otrokom, da so sodelovali med delavnicami in da smo se imeli lepo z njimi. Zaželimo jim veliko uspehov v prihodnosti. **5 min**

## **DELAVNICE ZA 5. RAZRED**

### **1. DELAVNICA: Navdušujoče spoznavanje sebe in drugih**

#### **Namen delavnice**

- Spoznavanje učencev.
- Učenci se začnejo zavedati svojih pozitivnih lastnosti, stvari, ki so jim na njih všeč, stvari, ki jih znajo dobro opraviti in tako razvijajo dobro samopodobo.
- Poudarek je tudi na razmišljanju o stvareh, ki jih znajo dobro opraviti njihovi sošolci in sošolke ter na iskanju njihovih dobrih lastnosti.
- Učencem poskušamo dati spoznanje, da je vsak od njih dober in pomemben.

#### **Vsebina delavnice:**

- spoznavanje učencev in njihove dobre lastnosti,
- kaj mi gre dobro od rok (zase in za sošolce),
- kaj mi je na meni všeč (zase in za sošolce).

#### **Metoda dela:**

- socialna igrice,
- delavni list + menjavanje listov,
- spodbujanje učencev.

### **2. DELAVNICA: Vsakdanje življenjske naloge**

#### **Namen delavnice:**

- Otrokom podati spoznanje, katere so njihove vsakdanje naloge in kaj vse potrebujejo za njihovo izpolnitev.

#### **Vsebina delavnice:**

- spoznavanje učencev in razreda kot celote,
- kaj sem ta teden dobro opravil,
- vsakdanje življenjske naloge,

- kaj vse potrebujemo za zdravo življenje,
- predstavitev rožic.

**Metoda dela:**

- socialna igrice,
- pregled domače naloge,
- pogovor + pisanje na tablo,
- delavni list + pogovor,
- pogovor o rožicah.

### **3. DELAVNICA: Alkohol in njegov vpliv na telo**

**Namen delavnice:**

- Je podati otrokom osnovne informacije o lastnostih alkohola predvsem o njegovem škodljivem vplivu na človeka.

**Vsebina delavnice:**

- naloge, ki so jih učenci neradi opravili + zakaj je bilo potrebno, da je to nalogo vseeno opravil + kako se je ob tem počutil,
- spoznavanje etanola,
- značilnosti alkohola,
- vpliv alkohola na človeka (telesno, duševno, socialno).

**Metoda dela:**

- domača naloga,
- vohanje etanola + pripovedovanje,
- predavanje + pogovor + risanje na tablo + igra vlog.

#### **4. DELAVNICA: Alkohol vpliva na življenjske naloge, naše vedenje in odnose z bližnjimi**

##### **Namen delavnice:**

- Preko primerjave z rožico, ki jo je uničil alkohol, tako da ne more več opravljati svojih nalog, učenci lažje razumejo kako alkohol vpliva na človeka in na opravljanje njegovih življenjskih nalog.
- Preko igrice, ki jo igrata voditelja, učenci spoznajo, da alkohol spreminja naše vedenje in odnose z bližnjimi.

##### **Vsebina delavnice:**

- opazovanje rožic (kaj se je zgodilo s tisto, ki so jo zalivali z alkoholom in kaj s tisto, ki so jo zalivali z vodo),
- življenjske naloge rožica (kako jih je alkohol uničil),
- življenjske naloge človeka-otroka (kako bi jih alkohol uničil),
- alkohol spreminja naše vedenje in vpliva na odnose med ljudmi.

##### **Metoda dela:**

- domača naloga
- pogovor
- delavni listi
- igra vlog

#### **5. DELAVNICA: Oblikovanje stališč – znam reči »NE«**

##### **Namen delavnice:**

- Učenci se v različnih situacijah naučijo zavzemati stališče do alkohola in to stališče tudi zagovarjati.

##### **Vsebina delavnice:**

- vpliv alkohola na človeka (trditve),
- oblikovanje stališč do alkohola (možne odločitve).

**Metoda dela:**

- domača naloga,
- delavni list,
- igra vlog.

**6. DELAVNICA: Zagovarjanje stališč – čemu, kdaj in kako reči »DA« in »NE«****Namen delavnice**

- Učenci se naučijo, kako v različnih situacijah zavzeti stališče do alkohola in to stališče tudi zagovarjati.

**Vsebina delavnice:**

- Zagovarjanje stališč do alkohola – kako reči alkoholu »ne«.

**Metoda dela:**

- domača naloga,
- delavni listi,
- igra vlog.

**7. DELAVNICA: Zdrava zabava****Namen delavnice:**

- Učenci skupinsko zagovarjajo svoje stališče do pitja alkohola, pri tem pokažejo svojo kreativnost ter se pri tem zabavajo.

**Vsebina delavnice:**

- reklama proti alkoholu,
- rap komad,

**Metoda dela:**

- domača naloga,
- delo po skupinah,
- skupinska predstavitev



## **8. DELAVNICA: *Kaj vem?***

### **Namen delavnice:**

- Ponovitev znanja in stališč, ki so si jih učenci pridobili na prejšnjih delavnicah.

### **Vsebina delavnice:**

- Ponovitev vsebin preteklih delavnic.

### **Metoda dela:**

- kviz.